Ramener notre esprit sur la respiration

Publié par Ganescka le 8 février 2009 @ 7:08 sous Spiritualité/Ésotérisme, Yoga | 3 Commentaires


SHOUT
SHARE
IT



Quelques conseils pour ceux qui souhaitent réaliser quelques exercices de méditation très simples :

En premier lieu il convient de trouver un endroit et un moment appropriés. Nous devons essayer de trouver un endroit calme, une pièce dont la disposition nous plaise et de préférence qui ne soit pas trop encombrée d'objets divers. Il est important aussi que nous sachions que personne ne va venir nous interrompre, que nous n'avons rien laissé en attente – par exemple un plat qui cuit, un enfant qui joue – qui puisse soudainement exiger notre attention. Certains préféreront avoir beaucoup de lumière, d'autres se sentiront plus intériorisés avec une lumière plus douce. Le fait de brûler un peu d'encens peut aider à créer une atmosphère propice. Mais là, le choix de l'encens est primordial. Il faut choisir un encens de bonne qualité, fabriqué selon une recette ancestrale et étudié pour créer une atmosphère propice à la méditation. Il faut essayer de trouver un tel encens, ou à défaut, un encens dont la composition et l'arôme ne soient pas trop chimiques.

Bien qu'il soit possible de pratiquer la méditation à n'importe quelle heure de la journée, au début il sera plus facile de le faire le matin tôt, avant de commencer les activités du jour. Quand nous nous réveillons, nous ne sommes pas encore trop pris par les préoccupations ordinaires et notre esprit est plus disponible et détendu.

Asseyons-nous alors dans une position confortable mais correcte. Dans les traditions orientales on s'asseyait par terre, les jambes croisées. Des personnes ayant de grandes difficultés à rester ainsi assises par terre peuvent s'asseoir sur une chaise, à condition de maintenir le dos bien droit. La posture physique a une grande importance, surtout au début, car elle permet aux énergies physiques plus subtiles de circuler harmonieusement.

Donc, nous sommes assis le dos bien droit, la tête droite, dans le prolongement de la colonne, ni penchée en avant ni en arrière et le menton est rentré. Les épaules sont tirées vers l'arrière et le bas, les yeux sont ouverts ou fermés, le regard posé sur le sol, à environ 1,50 m devant nous. Si nous nous sentons envahir par la torpeur nous pouvons lever le regard, si nous nous sentons distraits nous pouvons le baisser.
Les paumes des mains sont posées sur les genoux, les doigts joints, les bras relâchés, ou bien la main droite reposant sur la gauche au niveau du nombril, les paumes tournées vers le haut et les extrémités des pouces en contact. La langue se colle au palais, sa pointe touchant les incisives supérieures. Avec le temps nous trouverons facilement la posture correcte car elle nous inspirera aussitôt un sentiment de bien-être et de dignité.

Maintenant que la posture est trouvée, détendons-nous. Apprécions simplement le fait d'être présents, sentons le parfum de l'encens, la brise qui entre par notre fenêtre, le gazouillis des oiseaux… Sentons le contact avec le tapis, prenons conscience de notre posture physique. Respirons profondément quelques fois et puis laissons notre respiration trouver son rythme naturel, très doucement.

Nous allons maintenant expirer l'air vicié. Grâce à cet exercice nous éliminons tous les troubles énergétiques, les tensions, les irritations produites par les émotions et les actions négatives de corps, parole et esprit, disposant ainsi notre esprit au calme et à la détente. Tout d'abord nous devons placer la pointe du pouce à la base de l'annulaire de chaque main et exercer une pression. Cette posture permettra de transformer l'énergie négative en énergie positive. Nous fermons ensuite les mains et nous les posons à nouveau sur les genoux. Nous inspirons profondément et nous levons la main droite à la hauteur du visage.

A la fin de l'inspiration nous ouvrons la main, en gardant le pouce à la base de l'annulaire et, avec l'annulaire, nous bouchons la narine gauche. Ensuite nous expirons par la narine droite en même temps que nous ouvrons les doigts de la main gauche qui est posée sur le genou. En expirant considérons que nous sommes en train de libérer toutes les tensions provoquées par la haine, la colère, l'agression.

Nous refermons les doigts de la main droite et nous la reposons sur le genou. Nous inspirons de nouveau et nous levons alors la gauche, puis nous bloquons la narine droite avec l'annulaire gauche. Nous expirons en pensant que nous sommes en train de libérer tous les blocages liés au désir, aux frustrations, à l'envie, tout en ouvrant les doigts de la main droite.

Enfin, nous inspirons de nouveau et nous expirons par les deux narines en même temps, ouvrant les doigts des deux mains qui sont restées posées sur les genoux. Cette fois, nous pensons que nous libérons ainsi les énergies rattachées à l'ignorance, au manque de discernement, à l'inertie et à la torpeur.

Ce cycle d'exercices respiratoires peut être réalisé trois ou neuf fois. A la fin, nous ressentons une clarté accrue et nous devons considérer que les énergies subtiles de notre corps et notre esprit sont devenus clairs et limpides.

L'étape suivante consiste à ramener l'esprit ici et maintenant en utilisant la concentration sur le va-et-vient de la respiration, inspiration et expiration, en comptant, par exemple, sept ou vingt-et-une respirations et en étant attentif à ne pas laisser notre esprit vagabonder. Bien entendu, au bout d'un moment nous nous apercevrons que nous sommes en train de penser à nos courses, à notre travail, ou à n'importe quoi d'autre. L'exercice consiste justement à nous en rendre compte et à ramener notre esprit sur son objet, la respiration.

Cet exercice est extrêmement simple. Il nous prépare pour toute forme de méditation, qu'elle soit bouddhiste ou non, car il s'agit simplement de développer la capacité de nous concentrer sur un objet donné, de maintenir notre esprit dans un état de vigilance et d'attention qui ne se laisse pas prendre aux regrets sur le passé ni aux projets concernant le futur. Il s'agit de maintenir l'esprit dans l'ici et maintenant de chaque instant.
Le premier résultat sera sans doute de nous rendre compte à quel point notre esprit est incapable de rester tranquille. Nous irons peut-être jusqu'à nous demander si nous ne sommes pas plus dispersés qu'avant d'avoir commencé à méditer. Mais tout simplement nous commençons à prendre conscience de notre distraction.

Au bout d'un certain temps la méditation nous fera parfois ressentir un grand bien-être. Mais les résultats resteront assez fluctuants. Certains jours nous ressentirons une grande détente à la fois physique et mentale, nous aurons envie de prolonger notre session, et d'autres nous serons tendus, notre esprit absolument en révolte, ayant envie de tout sauf d'être assis. Il ne s'agit pas de réactions étranges, ce sont les mêmes que nous avons couramment, mais nous en prenons conscience, alors que d'habitude nous en sommes inconscients.

(source : magie.alliance-magique.com)

---

3 Commentaires à "Ramener notre esprit sur la respiration"

#1 Commentaire par LeTransmuteur le 11 février 2009 @ 15:57

La méditation, présence sans témoin

Pour être attiré par un texte sur la méditation, il faut déjà avoir été touché par la grâce du silence.

Le silence se manifeste à nous lorsque nous sommes prêts à l'accueillir, non pas un silence vide de contenu, mais un silence plein de présence, celui qui se prolonge par le doux sourire de la sérénité.

Le désir de méditation est l'expression du silence. C'est la manière dont le silence se manifeste à la conscience d'un ego qui cherche à remonter vers la source de lui-même.

Tel un saumon qui est guidé par un instinct infaillible, l'attention se déplace depuis les objets de perception vers cela qui perçoit.

Cela qui perçoit ne peut être perçu.

L'abandon du saisir, l'abandon du vouloir, et l'abandon de l'avoir sont les signes que la compréhension s'installe que rien de ce que nous cherchons et désirons n'est en dehors de nous.

Ce mouvement de retour sur soi, tel le doigt d'un gant qui se retourne sur lui-même, est une assise : une assise dans ce qui n'a pas de forme, une assise dans ce qui n'a pas de corps, une assise dans cela qui voit, qui écoute et entend.

Le corps, lorsqu'il est écouté, se détend à la manière d'un enfant entouré par les bras de sa maman.

Les pensées, lorsqu'elles sont écoutées, se détendent à la manière de la corde d'un arc qui se relâche, et viennent mourir dans le silence qui les contient.

Les sensations, lorsqu'elles sont écoutées, se résorbent, à la manière d'un sucre qui se dissout dans une mer sans fin.

La conscience est ce qui contient le corps, les sensations, les pensées et les émotions.

La conscience de la conscience est méditation, sans qu'il y ait un quelqu'un qui soit conscient. On peut parler d'une auto-reconnaissance de la conscience, conscience consciente d'elle-même par nature et par identité.

L'habitude de chercher la joie dans l'objet au loin est remplacé par l'habitude de savoir que la joie ne se trouve qu'en celui qui la cherche.

Le mouvement de projection, excentrique, est remplacé par un mouvement d'introjection, concentrique.

Le regard se tourne vers le dedans et contemple ce qui le précède : conscience pure, sans témoin et sans moi.

Méditer est un acte de remémoration : remémoration de ce que je ne suis pas, remémoration de ce que je suis. Dans ce souvenir qui émerge dans une conscience endormie, réside la méditation, non pas en tant qu'acte, mais en tant qu'être.

L'unité dans la conscience est cela vers quoi tendent les expériences diverses traversées par un moi avide de se trouver. Le moi ne peut se trouver dans l'ailleurs. Il se trouve dans l'ici, présence sans moi, qui est le moi.

Par distraction, nous désignons le moi comme étant le corps ou le cœur, mais le moi ne se trouve ni dans le corps, ni dans le cœur. Il ne peut se trouver nulle part, car il est cela qui cherche. Le chercheur est le cherché.

Le mental arrivant au bout de sa course vient mourir dans la conscience qui le contient, à la manière d'une vague qui revient à la mer dont elle est issue.
Méditons sur la méditation libre du méditant, libre du besoin de méditer, libre d'elle-même.

La méditation est alors un vécu, complétude absolue.

Par Jean-Marc Mantel

#2 Commentaire par LeTransmuteur le 13 février 2009 @ 15:38

Causerie à Matheran, le 29 novembre 1971.

Il m'a été demandé de parler ce matin au sujet de la méditation. Comme il y a dans cette réunion des personnes qui ne connaissent pas l'oratrice et sa manière de s'exprimer, sa façon de se servir de la langue anglaise, j'aimerais en guise d'entrée en matière, suggérer que nous soyons très attentifs quant à l'usage des mots aussi bien qu'en ce qui concerne l'acte d'écouter. Chaque mot est associé à des idées et à des émotions. Dans n'importe quelle langue au monde, il est extrêmement difficile de trouver un mot qui ne soit pas chargé d'associations préalables.

Or, le mot « méditation » entre dans une infinie variété d'associations, et c'est pourquoi je voudrais vous demander à tous d'accorder une attention particulière aux implications de ce mot. Je ne me servirai pas du mot méditation dans un sens qui en ferait un dérivé du verbe « méditer au sujet de » ou « méditer sur ». Dans la langue anglaise, méditer suppose une activité mentale ou cérébrale, dans laquelle il y a un rapport de sujet à objet. Moi, en tant qu'individu, je réfléchis, je médite sur un sujet, sur quelque point déterminé à l'avance par moi ou par quelqu'un d'autre pour moi. En ce sens, « méditer » ce serait concentrer son attention de façon exclusive pendant un temps donné sur un point prédéterminé, et cela impliquerait un effort conscient pour maintenir, pour « focaliser » l'attention sur ce point. Ainsi les gens sont enclins à croire que la méditation est une activité mentale qui consiste à concentrer toute son attention sur un certain point et à la maintenir obstinément concentrée sur ce point. Une telle activité mentale devrait être appelée concentration, et non méditation.

Il existe, en sanscrit, deux termes différents « Dharana » et « Dhyâna ». Dharana signifie tenir, soutenir l'attention, ce qui correspond en anglais (N.D.T.: et en français) au mot « concentration ». Je vais essayer de traduire leur souplesse d'esprit? Puis le développement graduel et la manifestation d'une rigidité d'attitude à mesure qu'ils avancent en âge? Celui qui cherche est pareil à un enfant souple d'esprit et tendre. Il est vulnérable à l'attouchement de la vie ; il est ouvert dans toutes les directions à la qualité d'être de la vie, sans aucun mécanisme de défense. Chez l'enfant, le mécanisme de défense ne joue pas, sauf sur le plan physique. Sur le plan psychologique, l'enfant est vulnérable aux vibrations de la vie. Il doit en être de même du chercheur.

Assurément, la méditation exige que la personne soit en bonne santé, saine de corps et d'esprit. C'est pourquoi, la culture physique yoguique, le prânayama yoga, qui favorise l'oxygénation du sang ; les asanas, qui aident à maintenir le corps entier, et tous les systèmes – musculaire, glandulaire et nerveux – dans un état de très grande souplesse et de délicate sensibilité, sont nécessaires.

La croissance dans une dimension non cérébrale est précédée par la rencontre avec l'esprit conditionné – le conscient, le subconscient et l'inconscient. Et, à moins qu'on n'ait des nerfs d'acier, il n'est pas facile de s'engager dans cette bataille. Autrement, on peut s'effondrer et le système nerveux peut se trouver détruit. Affronter le contenu du subconscient et de l'inconscient, les désaccords, les déficiences et les déformations neurotiques qui se manifestent dans nos manières de nous comporter, n'est pas chose aisée. Il faut une force terrible pour subir cette épreuve. C'est pourquoi on doit établir des fondations justes et disposer d'un organisme physique pur et sain. Sinon, le moindre assaut peut mettre en émoi et provoquer les larmes, le tremblement, la gesticulation ou les cris. Toutes ces choses sont provoquées par l'inaptitude du système nerveux à supporter l'affrontement.

Comme nous devons aborder tant de choses en si peu de temps, je peux seulement vous parler des bases.

Les gens se lancent dans la tentative d'éveiller des pouvoirs sans avoir doté leurs systèmes nerveux et musculaire de la force que donne la pureté et sans avoir établi la base d'un ordre intérieur. Ils se ruent vers la stimulation des pouvoirs et la recherche des expériences, que ce soit au moyen de drogues qui provoquent l'expansion de la conscience, telles que le LSD, la mescaline et autres produits analogues, ou en psalmodiant des mantras, en se concentrant ou en recourant à l'aide de certains tantristes qui s'adonnent au « shaktipat » afin de stimuler et de mettre en mouvement la Kundalini, et d'éveiller les Chakras. Quelle que soit la voie qu'ils suivent, s'ils se lancent dans la stimulation des pouvoirs, sans armer leur système nerveux de la force de la pureté, ils se jettent dans quelque chose de très dangereux, de très peu scientifique. C'est pourquoi ma première affirmation est: posez les fondations justes! Le corps – ce très beau, ce complexe et riche instrument dont chacun dispose – découvrez s'il est en état de soutenir l'intensité de la méditation, de ce mouvement inentravé de la conscience individuelle en harmonie avec la conscience universelle.

L'intensité de ce mouvement sans entrave ne peut être comparée à l'intensité des pensées et des

émotions. Elles sont des mouvements cérébraux, qui sont des pulsations. Ces mouvements ont été mesurés et provoqués expérimentalement. Le mouvement de la méditation, le mouvement infini de la vie, a une qualité d'impulsion entièrement différente. Il est qualitativement différent du mouvement d'impulsions telles que le désir sexuel, l'appétit, le besoin de sommeil. Les pensées, les sensations, les sentiments ont leur mouvement propre, leur propre mécanisme incorporé au système, sous forme de réflexes biologiques. L'impulsion de la méditation est qualitativement différente de celle des pensées. Elle est beaucoup plus intense, sa profondeur, son intensité ne peuvent être mesurées par l'esprit.

C'est pourquoi une base de purification de tout le système est absolument nécessaire ; pas au sens puritain du terme, mais avec l'aide d'une approche scientifique. Tout cela, chacun doit le découvrir par lui-même, il n'y a pas de règles normalisées ni de prescriptions qui puissent s'appliquer à tous les êtres humains.

En admettant qu'on ait fait cela, la seconde étape consiste à prendre connaissance du mouvement de l'esprit. Le mouvement physique ou l'aptitude au mouvement physique ne deviennent pas des entraves sur la voie de la méditation, mais le mouvement cérébral peut être un obstacle ; on doit donc comprendre ce qu'est l'esprit. On doit prendre connaissance de l'anatomie de l'esprit, de la chimie des pensées et des émotions, de la manière dont la pensée et les réflexes se mettent en mouvement, de la manière dont ils influencent nos perceptions, nos réactions aux situations, de la manière dont ils dominent nos rapports avec autrui. Et, pour ce faire, nous devons apprendre ce qu'est l'observation.

Si je suis conscient d'être l'auteur de l'expérience, alors je serai impliqué dans le processus de cette expérience et je ne serai pas capable d'observer le mouvement de mon esprit. On doit donc apprendre la science et l'art de l'observation. Non pas à interpréter, à analyser, à juger, mais à prendre conscience du mouvement de l'esprit de la même manière que vous êtes conscient d'un coucher de soleil. Alors que nous étions assis en silence depuis quelques minutes, vous avez dû remarquer le cri d'un enfant. Votre esprit a-t-il résisté à cela? Si l'esprit résiste, il y a friction et la friction provoque une réaction. Ainsi la résistance conduit à la friction, la friction donne naissance à la contrariété, à l'irritation, et vous sortez de l'état d'observation. Toute réaction naît de la résistance. Il n'y aura aucune réaction s'il n'y a pas résistance à la vie. Donc ne résistez pas, ne faites pas d'expériences, l'expérience étant une forme très subtile de résistance. Avez-vous jamais remarqué vos résistances aux événements de la vie? Ceux-ci se trouvent convertis en expériences, car l'émotion crée une résistance, une division. Vous désirez interpréter l'événement, l'identifier, le reconnaître, lui attribuer une valeur, lui donner une étiquette et le faire entrer dans quelque catégorie de votre mémoire, afin que cette expérience vous serve à une interprétation ultérieure des événements. On veut disposer d'une défense, et les expériences font partie du mécanisme de défense, exactement comme le savoir. On a peur de s'exposer à la vie ; de vivre dans un état d'innocence, de vulnérabilité absolue, inconditionnelle, au contact direct de la vie telle qu'elle est, et on laisse surgir les réactions. On veut cultiver des résistances, acquérir des réactions à l'occasion d'expériences et les emmagasiner dans la mémoire, de telle sorte qu'on puisse ouvrir le tiroir ou le fichier de la mémoire et s'y référer, aussitôt qu'il y a une provocation, pour en extraire la réponse conditionnée. La mémoire est une sorte de compte en banque. De même que les gens désirent avoir un compte en banque constitué par des valeurs monétaires, de même ils veulent avoir un compte en banque constitué par des expériences, et peu importe que ces expériences soient achetées, empruntés ou volées!

Avez-vous remarqué que l'homme s'est développe de façon déséquilibrée, bancale? Il a sophistiqué son cerveau et perdu l'élégance de la simplicité ; il a perdu l'aptitude à regarder les choses sans aucun motif, innocemment, sans transformer l'acte d'observation et l'objet de son observation en des moyens en vue d'une fin. L'homme a perdu l'élégance, la beauté de la simplicité et l'innocence. Nous devons parvenir à la vulnérabilité, à la tendresse, à la souplesse d'esprit qui sont propres à la méditation, et alors seulement l'homme sera digne de son nom.

Aujourd'hui, nous sommes tous déséquilibrés, bancals. C'est pourquoi il y a tant de schizophrénie. L'homme vit plus ou moins dans un état névrotique. Nos réactions sont inhibées, nos perceptions sont conditionnées. Il n'y a pas de spontanéité dans la vie. Seulement un processus mécanique de réaction conforme au conditionnement, à la tradition, aux ambitions personnelles, aux motifs, etc. La beauté de l'action, la spontanéité ont été perdues. Par conséquent, la méditation est devenue applicable à la vie d'aujourd'hui. Elle vient aider l'homme à se déconditionner, à voir combien il est devenu névrosé, et à éveiller chez lui le désir de se développer dans une dimension entièrement nouvelle de la conscience.

On doit donc apprendre à observer ses pensées telles qu'elles se présentent. On devra y consacrer un certain temps, se tenant assis tranquillement – que ce soit à la manière orientale ou occidentale, ce

n'est pas mon affaire. La seule condition requise est que la colonne vertébrale et la nuque devront être droites, de telle sorte que le rythme de la respiration et la circulation du sang ne soient pas troublés. On doit rester tranquillement avec soi-même, pendant un certain temps, pour observer le mouvement de sa pensée, pour être dans l'état d'observation. On doit apprendre à faire cela parce que, dès que vous vous mettez en état d'observation, les vieilles habitudes d'introspection, d'attribution de valeur remontent à la surface. Même en une fraction de seconde, l'état d'observation peut être perdu, vous redevenez le juge, l'auteur d'une action, celui qui fait l'expérience. Jour après jour, on doit s'éduquer. Que vous appeliez cela discipline, sâdhana, maîtrise de soi ou de quelque autre nom qui vous plaira, il vous faut passer par cette auto-éducation, apprenant comment observer.

Au début, l'état d'observation s'établit pendant une fraction de seconde, puis le sujet de l'expérience s'introduit et l'état d'observation est perdu. Cela survient maintes et maintes fois et peut se poursuivre pendant quelque temps. Il n'est pas facile d'atteindre à cet état d'observation dans lequel vous ne faites rien, vous ne vous livrez à rien sans être néanmoins non agissant ; dans lequel vous n'êtes ni actif ni inactif ; dans lequel l'activité mentale duelle, dédoublée, est tenue en suspens, l'observation étant seule active ; dans lequel vous n'êtes ni l'auteur de l'acte ni le sujet de l'expérience. Alors cet état d'observation commence à pénétrer les heures de veille. Que vous prépariez un repas, que vous vous rendiez au bureau ou que vous soyez en train de parler, l'état d'observation commence à s'infiltrer dans toutes les activités de la journée.

Quand l'état d'observation est maintenu pendant les heures de veille, on devient sans cesse conscient, du matin au soir, des sollicitations objectives, extérieures: les arbres, les oiseaux, les sons, les maisons qui nous entourent et la circulation dans la rue. On prend conscience de la situation objective, on en devient intensément conscient. Présentement, nous ne sommes pas éveillés, nous ne sommes pas attentifs même en prenant nos repas, en portant des vêtements. Nous ne faisons que flotter sur l'écume de l'inattention, de la distraction, de l'agitation. Avec tiédeur, nous nous livrons à toutes les activités de la journée, nous dormons tout éveillés, et les choses nous échappent. Nous ne sommes attentifs qu'à nos motifs et, par conséquent, notre perception est faussée par eux. Ainsi, à tout moment, une fraction seulement de l'unité de perception fait l'objet de notre attention. Mais, quand l'état d'observation est maintenu, la sensibilité devient plus vive et, du matin au soir, vous êtes beaucoup plus conscient qu'auparavant.

Antérieurement, vous ne preniez pas conscience des choses. Ce n'était qu'occasionnellement qu'il vous arrivait de prendre conscience des choses, d'être attentifs. Maintenant, vous êtes constamment conscient, constamment attentif. L'attention est renforcée, la sensibilité est aiguisée et elle est devenue agile. Vous prenez conscience à la fois de ce qui survient au-dehors et de ce qui survient en vous-même.

Si l'état d'observation n'aboutit pas à cette conscience agile, à cette sensibilité accrue et à cette attention aiguisée, alors nous n'observons pas, nous ne faisons que glisser dans quelque état d'engourdissement de la conscience. Ce n'est pas l'observation, ce n'est pas le silence. L'observation ouvre de nouvelles avenues d'énergie, d'attention et de conscience ; en sorte que l'imprégnation des heures de veille par l'état d'observation a pour conséquence un envol de la conscience.

Précédemment, nous ne prenions conscience que d'un fragment de l'objet, qualifié et modifié par nos motifs, et nos réactions aussi étaient conditionnées par ces motifs.

Maintenant, voyez ce qui se passe. On prend conscience de l'unité de perception totale, sans aucun motif, sans aucune inhibition. Vous prenez simultanément conscience des deux. Pour cela, la conscience doit s'élever au-dessus du plan antérieur où se situaient la provocation et la réaction. La force d'impulsion de l'esprit subconscient – colère, jalousie, répressions de la pensée s'élevant sous forme de réactions –, elle est encore là, mais elle a perdu son aiguillon, son emprise sur vous dont elle se servait pour déformer et entortiller vos réactions.

Si et quand l'état d'observation pénètre les heures de veille, il commence alors à s'infiltrer dans ce que vous appelez le sommeil. L'état d'observation pénétrant profondément dans le sommeil à poings fermés et s'infiltrant dans les rêves, est quelque chose de merveilleux – prendre conscience du sommeil comme on prend conscience des heures de veille – et cela n'est pas de la poésie, c'est ainsi. Cela se passe réellement.

La méditation, c'est, pendant les heures de veille, la relaxation du sommeil profond. C'est une prise de conscience sans effort, tout à la fois du sommeil et des heures de veille. Les unes et les autres ne forment plus qu'un mouvement unique, car elles ne deviennent pas deux dimensions différentes de la vie. Ainsi, l'état d'observation est alors maintenu tout le jour et toute la nuit, et c'est seulement lorsqu'il est ainsi maintenu, que les contenus du subconscient commencent à se manifester et à

donner des suggestions sous forme de visions et d'expériences diverses. Nous portons en nous le savoir et l'expérience de l'humanité entière. Les psychologues occidentaux, en commençant par William James, Freud, Jung, Adler et James Martin, ont découvert ce qui se passe dans les couches les plus profondes de la conscience.

Toute l'expérience et le savoir de toute l'humanité, sans distinction de races, sont contenus dans la conscience individuelle. Quand l'état d'observation est maintenu, ces expériences viennent à la lumière, se manifestent pour être exposées à votre attention, pour que vous en preniez conscience, et les pouvoirs cachés de la psyché commencent à entrer en action: clairvoyance, vision du passé et prémonition, télépathie, lecture de pensée, etc. Toutes ces choses deviennent possibles. Ces expériences intérieures, non sensorielles, ont un terrible effet d'intoxication, bien plus qu'aucune expérience sensorielle. Ce sont des expériences sans la dualité du rapport sujet-objet. Elles créent l'illusion de la liberté, car vous n'avez pas besoin d'être relié à quoi que ce soit d'extérieur à vous. La stimulation est intérieure, l'expérience est intérieure. C'est pourquoi cette expérience est tellement grisante.

Le fait de se livrer à des expériences occultes et transcendantales conduit à la libération de nouvelles aptitudes, de nouveaux pouvoirs. Une personne qui s'y livre acquiert de la puissance. Ses yeux deviennent différents, sa manière de marcher, différente. Il y a une nouvelle force en elle, un sentiment nouveau de libération, bien qu'il ne s'agisse pas de libération: cela se passe encore dans le royaume de la psyché. Un tel individu devient qualitativement différent des autres personnes, et, le plus souvent, l'état d'observation est perdu aussitôt que la stimulation créée par les nouveaux pouvoirs et les nouvelles expériences prend place. L'homme perd le sommeil. Les effets sont trop forts pour lui, son système nerveux craque et il se soumet, une fois de plus, aux ordres de la conscience personnelle de soi, de la conscience de l'ego. L'ambition reparaît. La convoitise se met en rapport avec les expériences occultes. Une telle personne peut sacrifier n'importe quoi pour satisfaire cette convoitise. L'homme perd l'équilibre.

Maintenir l'état d'observation alors que vous subissez les effets des expériences non sensuelles est extrêmement difficile. Pour ne pas perdre pied, on a besoin de la souplesse d'esprit et de l'humilité du chercheur. Mes paroles me sont inspirées par une grande angoisse. Durant ces six dernières années, j'ai observé combien les gens s'enthousiasment facilement, comment ils deviennent prisonniers d'expériences psychiques – jeunes gens aux Pays-Bas, en Californie, en Irlande, en Norvège, au Népal, au Japon, à Hawaï –, quel dommage leur cause le fait de se livrer à des plaisirs non sensuels! Ce n'est pas avec un esprit critique que je parle, c'est l'angoisse d'une amie sensible qui s'exprime par ma voix. Dans ce pays également (N.D.T.: l'Inde), avec toutes ses associations spirituelles, c'est l'appât d'expériences non sensuelles qui a attiré beaucoup de gens vers l'occulte. On doit donc être extrêmement sensible, humble et souple d'esprit pour mamtenir un état d'observation. On doit passer par ce tunnel: la rencontre avec le subconscient et l'inconscient. C'est un tunnel par lequel tout chercheur doit passer. On ne doit pas s'opposer à ces expériences, mais les laisser se produire.

Quand la tendresse du cœur commence à filtrer à travers les yeux, alors, c'est, dans la recherche, la saison des pluies. Quand toutes choses commencent à s'apaiser et que l'on se sent intérieurement détaché, c'est alors l'automne. Et ainsi, émotionnellement, on doit passer, à l'intérieur de soi-même, par tout le cycle des saisons.

Si l'on reste captif des expressions du processus même de passage dans ce tunnel ou si l'on s'attache aux pouvoirs de la psyché, la recherche s'en trouvera arrêtée. On ne sera pas en position de mener plus loin la recherche. Il est donc nécessaire d'être toute humilité et toute tendresse ; et si l'on préserve ainsi et si l'on maintient l'état d'observation, alors il n'y a rien de plus à observer. Toutes les expériences tirent leur énergie de l'impulsion du subconscient, et, de ce fait, l'inconscient s'épuise. Il s'extériorise, se manifeste et, de lui-même, parvient à épuisement. Les expériences de Jésus de Nazareth, de Gautama Bouddha en Inde, de Lao-Tseu en Chine et d'autres confirment cette vérité.

Ces expériences peuvent s'élever jusqu'à la plus haute couche de la conscience. Il suffit d'observer, de regarder, comme vous regardez les nuages dans le ciel d'un soir. Alors, quand elles s'épuisent d'elles-mêmes par consommation de leur énergie, il n'y a plus rien à voir, plus rien à observer. L'observateur n'a plus de rôle à jouer et reste en suspens. Vous n'avez pas à faire quoi que ce soit contre l'observateur. Quand l'impulsion des associations s'est épuisée, l'observateur n'a plus aucun rôle à jouer. L'ultime expression de la conscience personnelle de soi est devenue vacante, et on se trouve dans le royaume du silence. Jusqu'à ce moment-là, il n'y a pas de silence. 32 Dans l'état d'observation, il n'y a pas d'activité et cependant il n'y a pas le silence en tant que dimension de la conscience, parce qu'on observe, on est dans le processus d'observation ; mais, maintenant, il y a une dimension de silence dans la pensée, dans l'expérience, dans les visions. Le transcendantal a été

traversé, on est allé au-delà de l'occulte.

C'est plus facile à dire qu'à faire, mais j'établis pour vous une carte de toute la chose. C'est tout ce qu'on peut faire avec des mots. Les mots ne sont qu'un moyen de transport. Si vous vous laissez porter par leur signification, vous serez effectivement transporté. Si vous vous laissez prendre à leur charme, vous resterez sur place.

Ainsi nous sommes maintenant dans le royaume du silence. Il n'y a pas au centre de conscience personnelle de soi. C'est une conscience sans frontières. C'est une conscience qui n'a pas de centre. L'homme ne peut plus rien faire maintenant. Il n'y a plus que le silence.

Donc, l'énergie qui est à la racine de l'être – la racine de l'être est localisée dans le centre ombilical –, l'énergie qui était divisée, dispersée et fragmentée en pensées et en émotions contradictoires, dans la dualité du sujet et de l'objet, de l'observateur et de l'observé, du sujet de l'expérience et de son objet, est maintenant dans le royaume de la non-dualité. Elle n'est plus fragmentée, elle se trouve là au point ombilical, dans sa plénitude, dans sa totalité, se rassemblant à sa source. L'énergie n'est pas statique. C'est un mouvement infini.

Ainsi, pour la première fois dans la vie de l'homme, la totalité de l'énergie trouve une occasion de se mettre en mouvement. Elle n'a plus à se faire porter par la force de vos impulsions, de vos pensées, de vos émotions, etc. Elle est maintenant libre de s'exprimer dans sa plénitude.

Donc, le silence commence à agir, le silence commence à opérer, à fonctionner. Comme il n'y a pas de mouvement de dualité du cerveau, de la pensée, de l'émotion, il n'y a pas de perturbation dans l'équilibre chimique du corps ni de tension nerveuse. Le système nerveux est totalement relaxé et, chimiquement, il y a un équilibre. C'est absolument nécessaire. Si le silence n'aboutit pas à cela, ce n'est pas le silence. On prend son désir pour une réalité et, quelque part derrière, l'ego reste tapi et continue à opérer.

Donc, la personne est chimiquement équilibrée, son système nerveux est relaxé, et la totalité de l'énergie est en action. Vous verrez ce qu'est la plénitude. C'est seulement la plénitude de votre être qui peut guérir beaucoup de blessures. Comme la totalité de l'énergie opère dans le sommeil profond, sans être troublée par des rêves, de la même manière, la plénitude de l'énergie opère maintenant dans l'état de méditation.

L'énergie est sensibilité, l'énergie est intelligence. Ainsi, la sensibilité de tout l'être – non pas la sensibilité du cerveau, de l'organe physique, mais de la totalité de l'être – et l'intelligence, en tant que forces, deviennent actives, entrent en action.

Aujourd'hui, nous ne savons pas ce qu'est la sensibilité, nous ne savons pas ce qu'est l'intelligence. Nous connaissons l'intellect, nous connaissons les fonctions cérébrales. Mais l'intelligence est la voie de la qualité, c'est un autre élément de la vie. Le mouvement de l'énergie totale ne peut pas être décrit. C'est un mouvement dans la non-dualité, un mouvement de tout l'être.

Donc la totalité répond, réagit, perçoit et abolit la division entre l'individu et l'univers.

La division illusoire, la division décevante, créée par la conscience personnelle de soi, entre l'individuel et l'universel, s'efface dans cette dimension de silence. Vous n'êtes ni l'individuel ni l'universel, vous n'êtes que la Vie. La plénitude de la vie regarde alors par les yeux d'une telle personne. Par la plénitude de cette personne, le silence des yeux répond. La structure de chair et d'os restera là, aussi longtemps que le lui permettra l'énergie dont elle a hérité, mais les mouvements d'une telle personne ne sont plus individuels parce qu'ils ne sont pas motivés. Appelez cela l'immersion de l'individuel dans l'universel. Vous ne pouvez pas le décrire. Le fait est que la division entre l'individu et le nombre, l'intérieur et l'extérieur, l'individuel et l'universel, s'efface. La personne est alors une conscience sans effort et sans choix du mouvement infini de la vie, de l'énergie de la vie.

La vie est constamment vivante à travers la naissance et la mort, à travers la douleur et le plaisir. Elle est à l'œuvre de jour comme de nuit. Elle respire à tout moment ; la naissance est l'inhalation de la vie et la mort en est l'exhalation.

Alors, la vie opère au-delà de la dualité. C'est l'état de méditation. Appelez-le Samâdhi, si vous voulez, ou Nirvana, si vous le désirez. Une personne vivant dans cet état devient alors une manifestation en chair et en os de l'unité, de la plénitude de la vie et, selon moi, c'est le couronnement de la croissance humaine. Mais l'homme n'est pas encore mûr pour cela. Il a affiné son corps, son cerveau, mais il doit encore parvenir à cette maturité de la conscience à laquelle la méditation lui donne accès. Aujourd'hui, nous ne sommes des êtres humains que par la forme, et non

par le contenu. Pour moi, la divinité, c'est l'humanité affinée et purifiée. L'homme doit parvenir à une condition de vie dans laquelle une société fondée sur l'amour, l'amitié et la coopération, sur un ordre à la fois social, économique et politique, une société libérée de l'exploitation, de la corruption et de la violence, naîtra.

C'est pourquoi la méditation est une voie de la révolution psychique. La crise est dans la psyché et, par conséquent, elle doit trouver sa solution dans la psyché.

De Vimala Thakar

#3 Commentaire par LeTransmuteur le 13 février 2009 @ 15:42

Causerie à Mont Abu, avril 1972.

La méditation n'est pas un état de l'esprit. C'est un état de l'être tout entier. Certains pensent que la méditation ne se rattache qu'à l'esprit et non au corps. Ils pensent qu'elle est reliée au cerveau et à ses activités. Ils croient qu'en arrêtant les activités cérébrales, ils peuvent se contraindre à rentrer dans un état de méditation. C'est une grande illusion, et cette illusion doit être dénoncée.

Il ne sert de rien de concentrer votre attention sur les activités de votre esprit à l'exclusion de tous les autres aspects de votre manière de vivre. La méditation est quelque chose qui concerne l'être entier et la totalité de la vie. Ou vous vivez dans la méditation ou vous ne vivez pas en elle. En d'autres termes, elle est reliée à tout ce qui est physique et à tout ce qui est psychologique. Donc, il faut réveiller l'esprit de son état d'hypnose. Ce n'est qu'ensuite qu'une transformation peut s'opérer en nous.

L'état de méditation est différent de n'importe quel genre d'activité mentale que vous puissiez imaginer. Elle n'est ni contemplation, ni réflexion, ni concentration, ni expériences sensorielles ou non sensorielles, ni expériences occultes ou transcendantales. Vous comprendrez donc que l'état de méditation ne peut naître d'aucune activité mentale. Cet état d'être ne peut résulter ni de gymnastiques intellectuelles, ni de stimulations émotionnelles, ni de l'usage de drogues ou de n'importe quels artifices chimiques. Personne ne peut l'amener de force, parce qu'il n'est pas l'aboutissement de quelque activité psychophysique s'exerçant dans l'espace et le temps.

On peut réfléchir au sujet de certaines choses. On peut recueillir des informations, garder ou rejeter quelques-unes d'entre elles et arriver à certaines conclusions. De ces conclusions, on peut déduire quelques théories. Cela peut rendre claires de nombreuses questions et aboutir à une lucidité de la pensée et de l'expression. La concentration peut rendre plus vive l'activité du cerveau. Elle peut éveiller des pouvoirs latents de l'esprit. Mais tout cela ne peut amener l'état de méditation.

Quand on comprend ce point très clairement, l'obsession de recourir aux activités mentales cesse. Il n'y a plus aucun désir de forcer, d'étouffer, de réprimer ou même de droguer l'esprit. Ainsi, les toxines psychologiques sont éliminées. De même que vous devez vous débarrasser des toxines contenues dans votre flux sanguin avant que vous puissiez vous remettre d'une maladie, de même vous devez chasser les toxines psychologiques dues à la fermentation des pensées et des émotions, avant que vous puissiez vous guérir des déformations qui affectent vos perceptions et vos réactions.

Ainsi, de la zone étroite de l'activité mentale, nous avons transporté la méditation dans un vaste champ de conscience où elle se trouve reliée à chaque mouvement de la vie personnelle et collective. Tout le long du jour, elle est reliée à votre façon de vous asseoir, de vous tenir debout ; à votre façon de vous vêtir ou de vous chausser ; de vous exprimer par gestes ou de prononcer les mots. Que vous le veuilliez ou non, votre état intérieur se trouve exprimé dans votre comportement.

Ainsi, la méditation se trouve reliée à la vie totale. Cette corrélation entre la méditation et toute notre façon de vivre est la première condition requise pour s'engager sur le sentier de la transformation totale. La clarté de perception est la base de la spontanéité dans la réaction.

Lorsqu'on a compris ces points, en tant que faits de la vie, l'ordre dans les priorités de la vie s'éveille dans notre cœur. Les objets et les gens qui nous entourent sont vus dans une perspective très claire et très vivante. Il n'y a plus ni confusion ni désordre. On a un sens parfaitement clair des responsabilités et des obligations qui nous incombent. Aussi longtemps qu'il n'y a pas d'ordre intérieur, les souhaits, les désirs, les ambitions et les jalousies nous tirent un jour dans une direction et nous poussent le lendemain dans une autre.

Généralement, nous connaissons deux états d'être qui se manifestent dans nos activités physiques ou

dans nos activités mentales. Nous savons comment le corps est mû par une impulsion et l'esprit par un motif. L'impulsion ou le motif peuvent être conscients ou subconscients ; mais toujours ils orientent notre activité. Cela est un état d être. L'autre état est celui de l'inactivité, de l'inertie, de la léthargie ou de la paresse. L'inactivité peut être due à la fatig je physique ou à la dépression mentale. Elle peut être due à une maladie physique ou mentale. Elle peut être intentionnelle ou non, volontaire ou involontaire.

Durant les heures de veille, nous sommes occupés par l'activité ou l'inactivité de l'esprit et, pendant le sommeil, nous sommes encore occupés par l'esprit. La conscience de rêve est le résultat d'un mouvement mental.

Pendant le sommeil profond, toutefois, le mental est inactif. Nous n'avons peut-être qu'une heure ou deux de ce sommeil profond pendant la nuit, mais il introduit une dimension nouvelle dans notre vie. L'esprit n'est, dans cette dimension, ni actif ni inactif. L'ego, le soi, le moi ne fonctionne pas. C'est un état de conscience sans motif et sans ego.

Pendant les heures de la journée, nous ne connaissons pas cet état d'être sans ego et sans motif. Cet état d'innocence de la conscience ne s'établit que dans le sommeil profond. Nous n'avons pas de rapport conscient avec lui. Il n'est pas le produit de nos fabrications. Il ne dépend pas de notre intention. Vous ne pouvez vous mettre en rapport avec cet état de conscience que si vous apprenez le Râja-Yoga. Vous pouvez entrer en rapport avec cet état de conscience quand vous apprenez à être éveillés, alertes et attentifs dans le sommeil profond.

Les effets biochimiques et biophysiques de l'activité et de l'inactivité ont pu être mesurés. Les effets du sommeil profond ont pu également faire l'objet de mesures. Mais les effets de la prise de conscience et de l'attention dans le sommeil profond n'ont pas été mesurés.

Etre conscient sans ego et sans motif dans les heures de veille aussi bien que dans les heures de sommeil, c'est la méditation. En d'autres termes, dans l'état de méditation, vous avez simultanément la relaxation du sommeil profond et la vigilance consciente des heures de veille. Il y a une relation créatrice avec une nouvelle dimension de la vie.

Si l'être humain n'avait pas fait l'expérience du sommeil profond, sans rêve, du sommeil à la fois innocent et créateur, on se demande s'il aurait jamais eu l'idée de la méditation. Pendant le sommeil profond, le corps s'entretient de lui-même et cependant l'ego ne fonctionne pas. Il n'y a ni conscience mâle ni conscience femelle dans le sommeil profond. Le rapport entre le temps et l'espace durant les heures de veille est qualitativement différent de celui qui intervient dans la conscience de rêve.

Vous pouvez avoir un rêve qui ne dure que cinq minutes, mais, durant ces cinq minutes, vous pouvez prendre part à des combats, des guerres, subir des renaissances et que sais-je encore. En d'autres termes, la conscience spatio-temporelle des heures de veille est étrangère au monde des rêves, à la conscience de rêve. De même, les cadres de temps et d'espace fabriqués par l'homme ne peuvent entrer dans le monde du sommeil. La conscience transcende le temps et l'espace pendant que le corps repose sur le lit. Si, pendant le sommeil profond, vous n'étiez pas libre des chaînes du temps et de l'espace, votre corps et votre esprit ne seraient pas reposés, rénovés après le sommeil. Si, dans le sommeil profond, vous n'étiez pas complètement libéré de l'asservissement à la conscience personnelle de soi, vous ne seriez pas rajeuni après avoir dormi. C'est grâce au fait que vous êtes libéré de la conscience du sexe, de la conscience personnelle de soi et de la conscience du temps, pendant que vous dormez, que l'énergie se régénère.

Si une personne ne passait pas par l'expérience du sommeil profond, il lui serait très difficile de comprendre ce qu'est la dimension de la méditation. La relaxation totale du sommeil profond et la prise de conscience dynamique de la méditation sont très étroitement liées entre elles. Cependant, quand je dis que, dans la méditation, il y a relaxation totale et qu'on est absolument libéré de la conscience personnelle de soi et de la conscience du sexe, n'en faites pas, je vous en prie, une théorie. S'il vous plaît, observez avec une grande sensibilité les événements qui surviennent pendant votre propre sommeil et vous découvrirez que ce dont je parle est un simple fait de la vie.

Nous avons vu jusqu'ici que la méditation est un état de l'être entier. Le corps est totalement relaxé. Dans cet état de totale relaxation, une nouvelle énergie est libérée. Un changement de métabolisme s'opère grâce à la qualité créatrice de cette énergie. Si, pendant quelques jours, vous n'avez pas ce sommeil profond, vous ne pouvez pas digérer la nourriture consommée. La circulation du sang est troublée. Vous ne pouvez pas penser clairement. Il semble donc très difficile de former l'esprit à un nouveau mode de perception. Il faut être patient avec soi-même. Il faut pouvoir prendre conscience du glissement qui fait passer de l'état d'observation à celui du sujet qui fait l'expérience. On doit prendre conscience de l'état d'inattention. Prendre conscience du laps de temps ou de l'intervalle entre les états d'observation, c'est, en soi, une sorte d'observation.

Il y a une autre manière d'éduquer l'esprit. Si l'on trouve trop difficile d'observer les mouvements de l'esprit, alors, observons et surveillons l'inhalation et l'exhalation du souffle. On voyage pour ainsi dire avec le souffle, vers l'intérieur et vers l'extérieur. L'acte même d'observer le souffle rend sensible. On n'a pas à faire un effort de volonté pour devenir alerte et sensible.

C'est ainsi que l'esprit apprend à être tranquille au milieu du mouvement physique et mental. La conscience personnelle de soi perd cet aiguillon qui la pousse à faire éternellement des expériences. Elle vit et agit dans cet état d'humilité qui est celui d'un observateur.

Lorsque l'état d'observation est maintenu durant tout le jour, la qualité du sommeil se trouve modifiée. En d'autres termes, il n'y a plus de différence qualitative entre la conscience des heures de veille et la conscience dans les heures de sommeil. Telles l'inhalation et l'exhalation du souffle, veille et sommeil deviennent parties intégrantes de la même conscience. Etre éveillé et s'endormir sont alors des mouvements d'intériorisation et d'extériorisation d'une seule et même conscience dans une seule et même dimension de la vie.

La méditation, c'est vivre au-delà du temps et de l'espace, et ne les utiliser que lorsque c'est inévitable. C'est vivre dans cette dimension de l'intelligence qui ne connaît ni centre, ni circonférence, et ne faire usage du cerveau, avec son mécanisme de la conscience personnelle de soi et de la pensée, que si un tel usage est justifié.

La méditation, c'est donc vivre dans la liberté inconditionnelle et dans la relaxation de l'innocence. C'est aussi se trouver relié à toute chose par la grâce de l'indescriptible beauté de cette innocence.

De Vimala Thakar

Article imprimé depuis LeTransmuteur.Net: **http://www.letransmuteur.net**

Adresse permanente de cet article: **http://www.letransmuteur.net/ramener-notre-esprit-sur-la-respiration/**